



# Leseprobe

Johanna Paungger, Thomas Poppe

## Das Mondjahr 2024 - Zeit für mich

Frauenkalender - Das Original

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 31. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Der Mond-Frauenkalender

Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und strahlend schön. In diesem Kalender teilt die Mond-Expertin Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau!

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen:

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte.

Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.



### Autor

**Johanna Paungger,  
Thomas Poppe**

---

**Johanna Paungger** wuchs mit dem Wissen um Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter teilhaben.

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# ZEIT FÜR MICH

Das Mondjahr  
2024



**MOSAİK**

# Inhalt

---

Herzlich willkommen im neuen Jahr 2024! . . . . .	6
So verwenden Sie Kalender und Symbole . . . . .	10
Die Bedeutung der Symbole . . . . .	12
Bewegung zum richtigen Zeitpunkt: Der mühelose Weg zu jugendlicher Fitness für alle! . . .	19
Januar . . . . .	27
Gleichmut – ein Schlüssel zum Glück . . . . .	32
Februar . . . . .	39
Alpha- und Omega-Müsli – und der Tag kann beginnen! . . . . .	44
März . . . . .	51
Johanna Paungger über das Prinzip von »Leben und leben lassen« . . . . .	58
April . . . . .	65
Intimes – wir müssen darüber sprechen . . . . .	70
Mai . . . . .	77
Einfache Wege zum schönen Busen . . . . .	82
Juni . . . . .	89
Eine unendliche Geschichte: Wie komme ich zu einer schönen Frisur? . . . . .	96



# Inhalt

---

Juli	103
In Freundschaft mit der Sonne	108
August	115
Eine Einladung zum Glücklichsein	120
September	127
Schwangerschaftsstreifen? Müssen nicht sein!	134
Oktober	141
Vom Segen einer Massage	146
November	153
Orangenhaut? Muss nicht sein!	158
Dezember	165
Vom Schenken	172
Informationen zu den Tabellen	180
Alpha-Omega-Identifikationsquiz	182
Die Mondkur	183
Was die Zahlen in Ihrem Geburtsdatum verraten	184
Paungger & Poppe seit 1991	
Bücher, Kalender und vieles mehr...	186
Paungger-Poppe-Service	190



## Herzlich willkommen im neuen Jahr 2024!

Wer hätte das gedacht! Von Neuseeland bis Alaska, von Feuerland bis Russland und Japan – überall auf der Welt haben die vielfarbigen Bruchstücke des Mondwissens überlebt, teils genauestens befolgt, teils als Märchen der Großeltern belächelt. Als 1991 unser erstes Buch »Vom richtigen Zeitpunkt« erschien, bewies uns ein stetig anschwellender Strom von Zuschriften aus aller Welt – angefeuert von der Übersetzung in heute 30 Sprachen –, wie sehr man auf die Wiederbelebung des Wissens gewartet hatte. Unsere Bücher fanden vielfach begeisterte Aufnahme. »Jetzt weiß ich endlich, warum mein Großvater die Winterfenster immer nur an einem ganz bestimmten Tag eingesetzt hat!« – so oder so ähnlich lautend erreichen uns viele Zuschriften aus aller Welt. Aus Italien und Spanien schrieb man uns: »Kaum ein Bio-Olivenbauer, der nicht auf den richtigen Zeitpunkt zur Ölpresse wartet!« Allzu groß sei der Schaden, wenn der Mond außer Acht gelassen wird, denn die Oliven-ernte zeigt den Unterschied in der Erntemenge überdeutlich. LeserInnen aus Indien und Neuseeland schickten uns lokale Kalender, die seit Jahrhunderten verwendet wurden, um Tätigkeiten aller Art, vom richtigen Zeitpunkt des Fischens bis zum Haareschneiden, zu markieren. In aller Welt, überall freuen sich viele Menschen über unseren Mondkalender, den neuen kleinen Helfer im Alltag.

Allerdings gab es auch Hindernisse, nämlich den wissenschaftlichen und religiösen Aberglauben. Sie lassen das Vertrauen in die eigene Erfahrung schwinden und bekämpfen das Mondwissen, weil es die Menschen unabhängiger macht und den eigenen Machtinteressen zuwiderläuft. Das sind jedoch

glücklicherweise keine echten Widerstände, denn in der heutigen Zeit ist es nicht mehr so schwer, den Weg zu gehen, den man persönlich als richtig erkannt hat. Diesen ureigenen Weg bewusst zu wählen und mit Freude zu gehen – auch dazu sollen unsere Bücher und Kalender ermutigen.

Besonders deutlich wird der Segen des Lebens in Harmonie mit dem Mondkalender bei seinem Sparpotenzial! Zeit, Geld, Wasser, Energie, Nervenkraft, Muskelkraft, Umweltressourcen – mit all dem lässt sich in ungeahntem Umfang sparsamer umgehen, wenn man die Dinge zum richtigen Zeitpunkt tut.

Liebe LeserInnen, wir hoffen, Sie folgen unserer Einladung und machen dieselben positiven Erfahrungen wie viele Menschen vor und mit Ihnen.

## Der Tierbändiger

Ein Wanderer verirrte sich in einer einsamen Gegend und kam gegen Abend zu einer kleinen Einsiedelei, in der ein alter Eremit lebte. Nachdem sich der Wanderer etwas erholt hatte und man ins Gespräch gekommen war, fragte er den Einsiedler, wie er es denn hier in der Einsamkeit so aushalten könne.

»Oh, ich finde es hier durchaus nicht einsam«, sagte der Eremit, »ich habe den ganzen Tag von früh bis spät zu tun.«

»Womit bist du denn so sehr beschäftigt?«, wollte der Wanderer wissen.

»Nun, ich muss zwei Falken zähmen, zwei Sperber abrichten, zwei Hasen beaufsichtigen, eine Schlange bewachen, einen Esel beladen und einen Löwen bändigen«, erklärte der Einsiedler.

»Wundert mich nicht, dass du viel zu tun hast mit einem solchen Zoo«, sagte der Fremde. »Aber wo sind denn all die Tiere? Ich habe keine gesehen. Und wenn ich von einer Schlange und gar einem Löwen gewusst hätte, hätte ich sicher einen großen Bogen um deine Einsiedelei gemacht.«

»Nun, ich denke, auch wenn du von meinen Tieren gewusst hättest, wären Befürchtungen nicht nötig gewesen«, entgegnete der Eremit, »denn die Tiere, die ich zähmen will, sind einem jeden Menschen zu eigen.«

»Mir war nicht klar, dass ich Falken, Sperber und noch viel gefährlichere Tiere besitze!«, rief der Wanderer erstaunt.

»Und doch ist es so«, erklärte der Einsiedler. »Denn die beiden Falken sind unsere Augen, die sich nicht sattsehen können, die neugierig überall umherhuschen, alles erspählen wollen, selten zur Ruhe kommen, sich jedoch manchmal regelrecht in einen Anblick festkrallen und ihn nicht mehr loslassen wollen. Es ist schwer, diese Falken zu zähmen. Und noch schwerer ist es, das, was sie erspählen, richtig zu verstehen. Du siehst, es ist keine leichte Aufgabe, diese Falken zu lenken.

Die beiden Sperber, die Greifvögel, sind unsere Hände, die alles anfassen, ergreifen und manchmal nicht mehr loslassen wollen. Wenn man ihnen etwas wegnehmen will, dann können sie wütend werden und wollen zuschlagen. Doch wenn wir es schaffen, die beiden Sperber abzurichten, dann können sie lernen zu streicheln, zu besänftigen, zu helfen und loszulassen.

Zwei Hasen sind zu beaufsichtigen, denn unsere Füße sind wie zwei Hasen, die hierhin und dorthin laufen, die manchmal fortrennen wollen, weil eine Kleinigkeit sie erschreckt, die



nicht standhalten und jeder Schwierigkeit lieber ausweichen wollen. Wenn wir sie jedoch bezähmen, können sie lernen, Probleme durchzustehen und Hindernisse zu meistern. Dann erst sind wir in der Lage, zur Ruhe zu kommen, und eilen nicht Haken schlagend wie aufgescheuchte Hasen durchs Leben.

Die Schlange ist am schwersten zu bändigen. Obwohl sie von einem Gitter aus zweiunddreißig Zähnen bewacht wird, kann unsere Zunge, die uns das Sprechen ermöglicht, Gift verspritzen wie eine Schlange. Erst wenn wir erfahren haben, was das Gift der Worte anrichten kann, können wir lernen, unsere Schlange zu beherrschen, und sie lehren, Worte der Wahrheit und des Friedens, der Freude und der Liebe zu sprechen. Aber meistens reicht es schon, wenn man es schafft, die Schlange hinter ihren Gittern ruhig zu halten.

Der Esel, der beladen wird, ist unser Körper. Täglich laden wir ihm die Last des Alltags auf. Und wie oft denken wir: ›Rauf damit, das schafft der Esel auch noch.‹ Doch dann wird er störrisch, er schlägt aus oder will sich nicht mehr bewegen. Er wirft die Last ab, und wir müssen von Neuem lernen, ihm nur tragbare Lasten aufzubürden.

Der Löwe, den wir bändigen müssen, ist unser Herz. Kraftvoll und mächtig schlägt es in unserer Brust. Hier regieren löwen-gleich die starken Gefühle, die Liebe und der Mut, ebenso wie Wut, Hass, Neid und Rache. Wir müssen lernen, diesen Löwen zu bändigen, wenn wir nicht von ihm nach Willkür regiert werden wollen. Du siehst, dass es mir in meiner Einsiedelei nicht langweilig wird und ich die Einsamkeit brauche, um meine Tiere besser bezähmen zu lernen.«

## So verwenden Sie Kalender und Symbole

Bei seinem 28-tägigen Umlauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne. Er hält sich aber in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang auf. Gleichzeitig mit diesem »Mondstand im Tierkreis« und in Harmonie mit den Mondphasen macht sich auf der Erde ein deutlicher Einfluss bemerkbar, den wir im Alltag in vielfältigster Weise nutzen können, in jedem Lebensbereich (siehe auch unsere Bücher ab S. 186).

Fast jeder Tag im Kalender enthält blau gefärbte Symbole, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. Ist das Symbol hellrot dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen!

Ein Symbol sagt Ihnen, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Wenn Sie aber beispielsweise einmal bei Fische zum Haareschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal auf jeden Fall bei Löwe oder Jungfrau und steuern so wieder auf einen positiven Einfluss zu. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen. Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Die Praxis wird Sie im Laufe der Zeit von Sinn und Wert des Mondkalenders überzeugen.

- ☽ zunehmender Mond
- ☾ abnehmender Mond

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond.

- Neumond
- Vollmond

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen liegt. Zwar stimmt es, wenn man in diesem speziellen Fall sagt: »Heute ist Voll-/Neumond«, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom Zunehmen des Mondes, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am vorherigen Tag am stärksten bemerkbar.

*Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus wichtigen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt!*

Die Kästchen auf den rechten Seiten des Kalenders sind für die Eintragung des persönlichen Biorhythmus vorgesehen (K = körperlich, S = seelisch, G = geistig). Beispielsweise so:

K	S	G
12	26	16

Unser kostenloses Infoblatt erklärt, wie Sie ihn selbst berechnen und im Kalender eintragen können. Sie können es unter [paungger.poppe@aon.at](mailto:paungger.poppe@aon.at) per E-Mail anfordern.

## Bewegung zum richtigen Zeitpunkt: Der mühelose Weg zu jugendlicher Fitness für alle!

Jedes Mond-Fitness-Symbol korrespondiert mit bestimmten Übungen. Führen Sie diese möglichst am angegebenen Tag aus. Eine positive Wirkung stellt sich meist sofort ein, langfristig werden Sie Erfolge haben, die Sie nicht für möglich hielten. Das Geheimnis dieser Übungen? Die Bewegungsabläufe werden in Harmonie mit den Mondrhythmen ausgeführt und wirken sich dadurch optimal auf Körper und Fitness aus. Die gleichen Bewegungsabläufe nützen zu anderen Zeiten nichts oder schaden gar. Sind Zeitpunkt und Art der Übung im Einklang, dann fühlt der Körper Sinn und Wert der Bewegungen. Die Übungen eignen sich **für jedes Alter!** Wir versprechen nicht zu viel: **Nur drei Minuten täglich sind genug!**

Für eine ausführliche Beschreibung und weitere Übungen siehe auch unser Buch *Die Mondgymnastik*. Eine Demonstrations-DVD zeigt die Übungen in Bild und Ton (Info zu dieser DVD per E-Mail: paungger.poppe@aon.at).

### Mond-Fitness für Widdertage

Lassen Sie Ihre Augen rollen! Beginnen Sie im Uhrzeigersinn, ganz langsam, und bemühen Sie sich, den Radius ganz auszureizen. Siebenmal im Uhrzeigersinn, siebenmal gegen den Uhrzeigersinn. Diese Augengymnastik hilft sogar dann sehr gut, wenn Sie schon eine Brille tragen. Brillen zementieren oftmals eine Sehschwäche, die mit entsprechenden Übungen zu beheben wäre. Reiben Sie zum Schluss fest die Hände aneinander, als ob Sie sich über den erfolgreichen Abschluss

eines Vorhabens freuen – bis die Hände richtig warm sind. Halten Sie sie nun senkrecht vors Gesicht und drücken Sie die warmen Handballen an die geschlossenen Augen, wobei die Finger über den Haaransatz hinaus am Kopf anliegen. Wiederholen Sie die Übung dreimal. Auch nach langer Arbeit am Bildschirm ist sie wirksam, unabhängig vom Mondstand.

### Mond-Fitness für Stiertage

Lassen Sie im Stehen oder Sitzen die Schultern entspannt hängen, heben Sie die rechte Hand und drücken Sie sanft gegen die rechte Kopfseite. Mit dem Kopf erzeugen Sie sanften Gegen- druck, sieben Sekunden lang. Tun Sie das auch mit der linken Hand an der linken Kopfseite – ebenfalls sieben Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal auf jeder Seite. Dabei die Halswirbelsäule und den Kopf gerade halten.

### Mond-Fitness für Zwillingetage

Lassen Sie Ihre ausgestreckten Arme wie Windmühlenflügel kreisen! Beginnen Sie mit dem rechten Arm und wechseln Sie dann zum linken. Jeweils mindestens siebenmal rückwärts und dann siebenmal vorwärts kreisen, nach Gefühl auch öfter. Lassen Sie den Arm schwingen, als ob er von selbst rotiert, ohne Kraftanstrengung. Vergessen Sie das Atmen nicht, setzen Sie das Kreisen so lange fort, bis sich die Hände gespannt und »aufgeblasen« anfühlen, und hören Sie dann auf. Zum Schluss halten Sie die Arme kurz senkrecht hoch in die Luft, bis die Hände nicht mehr gerötet sind.

